

المملكة العربية السعودية
مستشفى عسير المركزي
قسم التغذية العلاجية الطبية

حمية غذائية لشهر رمضان المبارك

(١٢٠٠ سعر حراري في اليوم)



حمية غذائية لشهر رمضان المبارك ١٢٠٠ سعر حراري في اليوم

- **الإفطار(عند اذان المغرب) :**

- ٣ حبات تمر + ١ كوب لبن **أو** حليب **أو** زبادي قليل الدسم **(١حصة فاكهه + ١حصة حليب)**

- **بعد صلاة المغرب :**

- ½ كوب شوربة عدس **أو** حب **(١ حصة نشويات + ½ حصة لحوم)**
- طبق سلطة خضراء **أو** ½كوب تبولة **(١ حصة خضروات)**
- ٢ قطعة (متوسطة الحجم) سمبوسة في الفرن (لحم – دجاج – جبنه قليلة الدسم-خضار) **(١ حصة نشويات)**
- ٤ ملاعق فول **أو** عدس **أو** حمّص **مع** ملعقة شاي صغيرة زيت زيتون **(١ حصة نشويات + ½ حصة لحوم + ١حصة دهون)**
- ١ شريحة توست أسمر **أو** ¼ رغيف اسمر **أو** ½ خبز صامولي **أو** ثمن قطعة تميس **(١ حصة نشويات)**

- **وجبة بعد صلاة التراويح :**

- ٣٠ جم (حجم علبة كبريت) جبنة **أو** لبنة قليلة الدسم **(١ حصة لحوم)**
- ١ شريحة توست أسمر **أو** ¼ رغيف أسمر **أو** ½ خبز صامولي **أو** ثمن قطعة تميس **(١ حصة نشويات)**
- ½ كوب عصير طبيعي **أو** ½ كوب سلطة فواكه **أو** ١ حبة فاكهة طازجة **أو** ٣ حبات تمر **(١ حصة فاكهه)**

- **السحور :**

- ٣٠ جم (حجم علبة كبريت) لحم **أو** دجاج **أو** سمك(مشوي أو بالفرن) **أو** تونة بدون زيت (معبّأة في الماء) **أو** حبة بيضه صغيرة **(١ حصة لحوم)**
- ٨ ملاعق طعام أرز **أو** ٨ ملاعق طعام مكرونة **أو** ½ رغيف أسمر **(٢ حصة نشويات)**
- ½ كوب خضار مطهية **(١ حصة خضروات)**
- طبق سلطة خضراء **(١ حصة خضروات)**

- **وجبة خفيفة قبل أذان الفجر :**

- ½ كوب لبن **أو** حليب **أو** زبادي قليل الدسم **(½ حصة حليب)**

<u>النصائح الغذائية خلال شهر رمضان المبارك</u>

يعتبر شهر رمضان فرصه سانحة لتغيير العادات الغذائية الخاطئة وممارسة نمط حياة غذائي صحي، <u>وهذه بعض النصائح الغذائية الهامه التي ينصح بإتباعها في شهر رمضان :</u>

١. لا تقم بشراء أطعمة أكثر من حاجتك قبل رمضان.
٢. يفضل عند الإفطار البدء بتناول ٣ حبات من التمر أو الرطب مع لبن قليل الدسم حتى تتهيأ المعدة لاستقبال الطعام بعد فترة الصيام.
٣. تعتبر وجبة الإفطار من الوجبات الهامه التي لابد فيها من التركيز في اختيار الأطباق الرمضانيه الصحيّة والابتعاد بقدر المستطاع عن الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.
٤. احرص على تناول وجبة السحور، واجعلها مكمّلة لوجبة الإفطار(بمعنى إذا لم تتناول الفواكه أو الألبان في الإفطار فيمكن تناولها في السحور).
٥. تناول وجبة خفيفة بعد صلاة التراويح ويفضل تناول : الفواكه أو اللبن الزبادي أو أي نوع من الحلويات المغذية مثل:المهلبية بالحليب وغيرها .
٦. أكثر من شرب الماء كلما أمكن ذلك ،وأفضل أوقات شرب الماء أثناء صلاة التراويح وبعدها.
٧. تناول الطعام ببطء وامضغه جيدًا.
٨. تناول منتجات الألبان والأجبان قليلة الدسم.
٩. تناول المصادر الغذائية الغنية بالألياف (**مثل:** الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه الطازجة)
١٠. يفضل تناول الفاكهة كاملة بدلاً من عصائرها وعدم إضافة السكر.
١١. تجنب تناول المشروبات الغازية والعصائر المعلبة والمضاف إليها سكر كذلك اللحوم والأطعمة المحفوظة والمعلبة المحتوية على كميات كبيرة من الملح و الاعتدال في استخدام ملح الطعام.
١٢. إزالة جميع الدهون (الجلد- الشحم) من اللحوم والدجاج قبل الطبخ ، وتجنب إضافة الدهون الحيوانية والمشبعة (**مثل:** الزبدة والسمن وزيت النخيل وزيت جوز الهند) واستبدالها بالزيوت النباتية (**مثل:** زيت الزيتون وزيت الذرة و زيت دوّار الشمس)
١٣. الابتعاد عن القلي والحرص على طهي الطعام بالطرق الصحية (**مثل:** السلق ،البخار ،الشوي أو الفرن).
١٤. لا تقطع ممارسة الرياضة (**مثل:** المشي أو الركض) في رمضان ،بل خصّص وقتا مناسبا يتناسب مع ظروفك ، وأفضل الأوقات هو بعد التراويح ،ويمكنك ممارسة المشي قبل الإفطار (أواخر العصر) <u>إذا كان الطقس مناسباً وإذا كنت في صحة وحيوية مناسبة</u>.

نصائح عامة لمرضى السكري الذين يستطيعون الصوم أثناء شهر رمضان:

١. المحافظة على نفس كمية ونوعية الطعام المحدّدة من قبل أخصائي التغذية العلاجية .
٢. تأخير وجبة السحور إلى ما قبل صلاة الفجر بفترة قصيرة (وقت الإمساك) .
٣. الإكثار من شرب الماء بعد فترة الصيام لتجنب الجفاف.
٤. الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الغير سكرية أثناء فترة الإفطار.
٥. الإقلال من ممارسة النشاط البدني خلال فترة العصر لتجنب الانخفاض الحاد للسكر في الدم .
٦. عدم النوم في الفترة الحرجة (مابين صلاتي العصر والمغرب) فهي أحرج فترة للمريض الصائم ، لأنه قد مضى على الصيام أكثر من عشر ساعات مما يؤدي الى انخفاض السكر في الدم أثناء النوم.
٧. اذا شعرت بأعراض انخفاض نسبة السكر في فترة الصيام وخاصّة في فترة العصر فلا تنتظر موعد الإفطار، بل ابدأ بتناول الطعام.

* **تذكر** أن الدين الإسلامي دين يسر وليس عسر ،**ويقول الله تعالى في كتابه العزيز** "فمن كان منكم مريضًا أو على سفر فعدة من أيام أخر،يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر"